



Universidad
de Navarra

PROGRAMAS
MÁSTER

Instituto de Ciencias para la Familia

Máster Universitario en Matrimonio y Familia

TRABAJO DE FIN DE MASTER

Curso Académico: 2019-2020

EL PERDON EN EL MATRIMONIO

Nombre: Maria Dionis Vilardaga

Dirigido por: D. Augusto Sarmiento



Universidad
de Navarra

Instituto de Ciencias para la Familia
Master Universitario en Matrimonio y Familia

TRABAJO FIN DE MÁSTER

EL PERDON EN EL MATRIMONIO

Alumna: Maria Dionis Vilardaga
Director del trabajo: D. Augusto Sarmiento

Pamplona, noviembre 2019



Universidad de Navarra

INSTITUTO DE CIENCIAS PARA LA FAMILIA

MASTER EN MATRIMONIO Y FAMILIA

Trabajo Fin de Máster

El perdón en el matrimonio

Alumna: Maria Dionis Vilardaga

Director: D. Augusto Sarmiento

Pamplona, noviembre 2019

*A Greg, a quien perdonaría setenta veces siete.
Gracias por apoyarme en todos mis sueños
y ayudarme a hacerlos realidad.*

Resumen del contenido:

En el presente trabajo se habla de un tema que es universalmente importante para todos los matrimonios. El perdón en el matrimonio. Es universalmente importante porque todos somos humanos, y como tales, todos cometemos errores. En el matrimonio se juntan dos personas para el resto de su vida, y la promesa del matrimonio es eterna, en la prosperidad y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad. El trabajo empieza con la definición de qué es el matrimonio, qué significa estar casado, con el fin de orientar al lector de qué tipo de relación estamos hablando. Luego se habla del perdón, qué es, cómo se aplica el perdón, y qué efectos tiene sobre quien lo concede y quien lo recibe, centrándonos mas en la vida matrimonial. Finalmente se dan varios ejemplos de casos, algunos verídicos, otros hipotéticos, en los que se demuestran diferentes escenarios que presentan la posibilidad del perdón, y qué efecto tiene en la relación matrimonial si optamos por el perdón.

Palabras clave: matrimonio, perdón, compromiso, pecado, felicidad.

Abstract:

The following pages concern a topic that is universally important for all married couples. Forgiveness in marriage. It is universally important because we are all human, and as such we make mistakes, and in marriage we put two humans together for the rest of their life in good times and in bad, in sickness and in health. This paper begins with a definition of marriage, what it means to be married, to orient ourselves to exactly what type of relationship we are talking about. Then it discusses forgiveness, what it is, how it works, and what effect it has in the life of a married couple. Finally, this paper provides various examples of cases, some true, some hypothetical, that demonstrate different scenarios that present the possibility for forgiveness, and what effect giving forgiveness would have in the marital relationship.

Key words: marriage, forgiveness, commitment, sin, happiness.

TABLA DE CONTENIDO

1.	Introducción	1
2.	Qué es el perdón en el matrimonio.....	4
2.1	Definición de matrimonio y de matrimonio cristiano	4
2.2	Matrimonio como mutua ayuda entre los cónyuges	5
2.3	Definición de perdón y de perdón cristiano	6
2.4	¿Qué es necesario para perdonar?	9
2.4.	Cuatro tipos de perdón.....	11
	Perdonarse a uno mismo	11
	Perdonar a los demás.....	11
	Perdonar a Dios	11
	El perdón de Dios	12
3.	Cuestiones acerca del perdón.....	13
3.1	Beneficios para quien perdona	13
3.2	¿Cómo se recibe el perdón de Dios?	14
3.3	¿Qué cambia cuando hay perdón?.....	15
3.4	¿Cuántas veces debemos perdonar?.....	16
4.	¿Porqué deben perdonarse los esposos?.....	17
4.1	Las promesas matrimoniales y exigencias del matrimonio	17
4.2	El matrimonio bajo la esclavitud del pecado	19
4.3	El perdón como clave para persistencia en matrimonio	21
5.	¿Qué efectos tiene el perdón en la relación matrimonial y familiar?	24
5.1	¿Qué es necesario para pedir perdón?	27
5.2	¿Puede un matrimonio sobrevivir sin perdón?	29
5.3	¿Cómo se puede poner en valor el perdón también en las relaciones matrimoniales no cristianas?	29
5.4	El perdón como proceso terapéutico en la pareja.....	31
6.	Conclusión.....	33
7.	TESTIMONIOS DE PERDÓN.....	34

Testimonio en relación paterno-filial	34
Testimonio en relación matrimonial	35
Caso Hipotético 1	40
Caso Hipotético 2	42
8. Bibliografía	44
Libros y artículos	44
Otras fuentes de información	45
Materiales audiovisuales.....	45
Webs.....	45
Anexo 1	46

1. INTRODUCCIÓN

El propósito de este trabajo es hacer una profunda investigación acerca de cómo afecta o influye la integración del perdón dentro del matrimonio. Actualmente la tasa bruta de nupcialidad en España es de 3,1 matrimonios por cada 1000 habitantes. Mientras que la tasa de divorcios y separaciones es de 2 matrimonios por cada 1000 habitantes, según el INE (Grafico Anexo 1). Este es un dato bastante alarmante, ya que podríamos decir que más de la mitad de los matrimonios acaban por romperse en nuestro país. España está entre los diez países de la UE con más divorcios, más que Alemania, Francia, Reino Unido e Italia.

La duración media de los matrimonios en España es de 16,3 años. Las principales razones por las que los españoles se separan son la infidelidad, la mala comunicación y los celos, entre otras. Normalmente las discusiones en estas relaciones se basan en una falta de comunicación por el interés de las dos partes de hacer entender al otro lo que está pasando desde el punto de vista propio, pero sin ser empáticos, provocando a medio o largo plazo que se produzca una frustración que conduzca a no ser felices y a sentirse poco valorados.

Por tanto, pienso que estudiar el perdón en el matrimonio es muy importante ya que el perdón está estrechamente unido al amor. Quien no sabe perdonar no sabe amar. Y se podría decir que actualmente estamos sufriendo en nuestro país una crisis de perdón. Amor y perdón son una misma cosa; de hecho, el amor que Dios ofrece al hombre es, siempre y, en primer lugar, perdón, porque se dirige a una humanidad pecadora necesitada de reconciliación.

Es importante tener en cuenta en las relaciones interpersonales, que somos criaturas imperfectas, todos cometemos errores. Por tanto, de alguna manera u otra sufriremos alguna decepción o herida, incluso viniendo de nuestros seres más queridos. Hombres y mujeres vivimos la experiencia del **pecado**. El matrimonio sufre las consecuencias de estas experiencias, pero Jesucristo sale a nuestro encuentro y eleva al matrimonio al estado de Sacramento, dándonos la gracia para luchar contra todas las dificultades.

Es más, desde el punto de vista cristiano, esto se debe al pecado original que cometieron nuestros primeros padres. Dios nos creó a partir de su amor, pero tras la desobediencia de Adán y Eva, el hombre ya quedó corrompido, marcado por el pecado original. Dios padre con su amor infinito, nos mandó a su propio hijo para salvarnos del pecado y marcarnos el camino hacia la salvación, invitándonos a la conversión.

Es importante conocer la diferencia entre pecado y pecador. Con el pecado, Jesús es exigente e intransigente. Con el pecador, tierno y misericordioso. En todo pecador ve a un hijo de Dios que se ha descarriado. Sus palabras se ablandan; su tono de voz se suaviza; corre él a perdonar antes de que el pecador dé signos evidentes de arrepentimiento. De la misma manera que Dios perdona a los hombres, debemos perdonarnos los unos a los otros. Todos los hombres pecan, y por tanto todos deben (debemos) ser acogidos.

A lo largo del trabajo estudiaremos en que consiste estar casado, es decir, ¿qué estamos prometiendo ante Dios en el compromiso del matrimonio? ¿Cuál es la misión de un esposo con respecto al otro? Sabiendo que significado tiene el matrimonio cristiano para los que se casan, es más fácil tener presente que debemos aprender a amar los defectos de nuestro esposo y no rendirnos ante la primera dificultad.

El tema del perdón en el matrimonio es importante porque cuando el esfuerzo de amor continuado transforma el perdón en actitud habitual, los efectos de crecimiento de la vida en común no podrán nunca ponderarse en exceso: quien perdona experimenta un gozo y una paz, una alegría... que no dudo en volver a calificar de cuasi divinas. Es decir, cuando perdonamos, estamos participando del amor que Dios tiene con nosotros. Perdonar es vaciarse de sí mismo y olvidarse de los 'derechos' que uno tiene, y dar paso a la acogida y al don de sí.

En este estudio, primero trataré de definir qué es el perdón en el matrimonio y para ello primero identificaré cual es la definición de matrimonio, seguido de la definición de matrimonio cristiano. También pasaré a definir qué es el perdón y qué es el perdón cristiano. Luego estudiaré la cuestión de por qué deben perdonarse los esposos adentrándome en cuáles son las promesas que se dan cuando dos personas se casan y a su vez estudiaré la condición con la que todos los hombres

vivimos, que es la de pecadores. También desarrollaré cuál es el efecto que tiene el perdón en la relación matrimonial y familiar; ¿es necesario?, ¿es algo bueno?, nos mejora como personas? Etc. Y por último hablaré del valor que tiene el perdón en las relaciones matrimoniales no cristianas.¹

¹ Para el desarrollo de este trabajo voy a utilizar bibliografía que he ido descubriendo a lo largo del master, como por ejemplo Una Caro, de Hervada, El secreto del amor en el matrimonio de A. Sarmiento, El matrimonio cristiano, La espiritualidad matrimonial, El Catecismo de la Iglesia Católica, entre otros. También hare uso de videos, artículos y revistas con información útil para la profundización del tema.

2. QUÉ ES EL PERDÓN EN EL MATRIMONIO

2.1 Definición de matrimonio y de matrimonio cristiano

Para empezar a desarrollar esta idea, debemos tener claro qué es el matrimonio, ya que sin este concepto sería inútil entender el perdón dentro de él. Es difícil dar con una definición concreta del matrimonio, pero podemos decir que es la unión de varón y mujer en las potencias naturales del sexo, que comporta una comunidad de vida y amor.

El profesor Hervada en su obra *Una Caro* (2000) va explicando las diferencias entre varón y mujer claves para comprender la esencia del matrimonio. Explica como la dualidad varón–mujer comporta que uno y otra siendo plenamente personas humanas no poseen del mismo modo determinados aspectos de la naturaleza humana. Estas estructuras son la virilidad y la feminidad. Ambas estructuras son complementarias en orden de necesidades y funciones de la especie (Hervada, 2000, 31).

En el matrimonio, varón y mujer siguen siendo dos personas humanas y dos naturalezas individualizadas, pero en algo que ya no son dos, sino una unidad. Es una unidad que predica la nota de indisolubilidad.

Por otro lado, el profesor Hervada explica que el concepto cristiano del matrimonio parte de que la unidad varón – mujer esta ordenada intrínsecamente a unos fines, que son su fruto cuando se vive rectamente el matrimonio y no lo impiden defectos o circunstancias ajenas al ser mismo del matrimonio. Los fines del matrimonio son 3: la procreación y educación de los hijos, la mutua ayuda entre los cónyuges, y el remedio de la concupiscencia. Es decir, el matrimonio se ordena al bien de los hijos y al bien personal de los cónyuges.

Sería interesante centrarse en el segundo fin mencionado anteriormente, que es la mutua ayuda entre los cónyuges. Vamos a desarrollar esta idea para entender que significa exactamente.

El varón es llamado a unirse a la mujer, a su propia ayuda, en una relación interpersonal. Esta relación interpersonal tiende al bien personal del otro, es decir a su ayuda. Y esta relación es mutua. El matrimonio tiene esa finalidad que se conoce como mutua ayuda. Esta ayuda representa el servicio mutuo entre los esposos. Comprende muchos aspectos entre ellos la complementariedad y ayuda en la vida de hogar, esta entendida como el núcleo de vida privada.

La mutua ayuda es fin, porque es deber y servicio de los cónyuges entre sí, pero es fin inmediato, porque está abierta a los hijos cuando estos son engendrados. La mutua ayuda es entendida como aquel conjunto de prestaciones mutuas que no se refieren a las otras dos finalidades. Esto es el apoyo moral y espiritual, la intercomunicación de bienes económicos, el reparto en las tareas del hogar etc. La mutua ayuda en sentido total es un continuo servicio mutuo.

2.2 Matrimonio como mutua ayuda entre los cónyuges

Dios es amor y vive en sí mismo un misterio de comunión personal de amor. Creándola a su imagen y conservándola continuamente en el ser, Dios inscribe en la humanidad del hombre y de la mujer la vocación y consiguientemente la capacidad y la responsabilidad del amor y de la comunión. El amor es por tanto la vocación fundamental e innata de todo ser humano.

La institución matrimonial no es una injerencia indebida de la sociedad o de la autoridad ni la imposición intrínseca de una forma, sino exigencia interior del pacto de amor conyugal que se confirma públicamente como único y exclusivo, para que sea vivida así la plena fidelidad al designio de Dios Creador. Esta fidelidad, lejos de rebajar la libertad de la persona, la defiende contra el subjetivismo y relativismo, y la hace partícipe de la Sabiduría creadora.

El amor conyugal comporta una totalidad en la que entran todos los elementos de la persona —reclamo del cuerpo y del instinto, fuerza del sentimiento y de la afectividad, aspiración del espíritu y de la voluntad—; mira a una unidad profundamente personal que, más allá de la unión en una sola carne, conduce a no hacer más que un solo corazón y una sola alma; exige la

indisolubilidad y fidelidad de la donación recíproca definitiva y se abre a la fecundidad (cfr. *Humanae vitae*, 9).

La comunión conyugal se caracteriza no sólo por su unidad, sino también por su insolubilidad: «Esta unión íntima, en cuanto donación mutua de dos personas, lo mismo que el bien de los hijos, exigen la plena fidelidad de los cónyuges y reclaman su insoluble unidad

En la acogida mutua, y con la gracia de Cristo, los novios se prometen entrega total, fidelidad y apertura a la vida, y además reconocen como elementos constitutivos del matrimonio los dones que Dios les ofrece, tomando en serio su mutuo compromiso, en su nombre y frente a la Iglesia la fe permite asumir los bienes del matrimonio como compromisos que se pueden sostener mejor mediante la ayuda de la gracia del sacramento [...] Por lo tanto, la mirada de la Iglesia se dirige a los esposos como al corazón de toda la familia, que a su vez dirige su mirada hacia Jesús. El sacramento no es una «cosa» o una «fuerza», porque en realidad Cristo mismo «mediante el sacramento del matrimonio, sale al encuentro de los esposos cristianos (cf. *Gaudium et spes*, 48). Permanece con ellos, les da la fuerza de seguirle tomando su cruz, de levantarse después de sus caídas, de perdonarse mutuamente, de llevar unos las cargas de los otros»[66]. El matrimonio cristiano es un signo que no sólo indica cuánto amó Cristo a su Iglesia en la Alianza sellada en la cruz, sino que hace presente ese amor en la comunión de los esposos.

2.3 Definición de perdón y de perdón cristiano

¿Qué significa perdonar? Es reaccionar ante un mal que alguien ha hecho. Es actuar con libertad, no olvidar simplemente la injusticia sino renunciar a la venganza y querer a pesar de todo, lo mejor para el otro. Como dice Marián Rojas Estapé psiquiatra y autora del libro *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, ‘perdonar es ir al pasado y volver sano y salvo.’

Perdonar, desde el punto de vista terapéutico, consiste en un cambio de conductas destructivas voluntarias dirigidas contra el que ha hecho el daño, por otras constructivas. (McCullough, Worthington, y Rachal, 1997).

El perdón es un proceso continuo que se puede ir profundizando y completando a lo largo del tiempo. Por eso se dan varios niveles de perdón (Case, 2005) que se pueden considerar como una serie de tareas que van completando e incrementando el proceso hasta llegar al grado más completo de perdón. El primer paso consiste en dejar de hacer conductas destructivas abiertas y explícitas (como cesar de buscar venganza o justicia, quejarse a todo el mundo, etc.) o encubiertas e implícitas (como desear conscientemente mal al agresor, rezar para que le pase algo malo, rumiar el daño que se ha recibido, etc.). El segundo nivel es hacer conductas positivas hacia él. Completando el perdón, si hay respuestas positivas por el perdonado, se puede llegar a restaurar la confianza en el agresor.

Por otro lado, el Papa Francisco en la audiencia general del 11 de septiembre de 2019, destaca el perdón desde el punto de vista cristiano como un amor del que no podemos prescindir. El que perdona es el que recibe a quienes nos han hecho daño. Pues ninguno de nosotros sobrevive sin misericordia –continúa- todos necesitamos el perdón: *“La vida humana tiene necesidad de amor auténtico, un amor como el de Jesucristo, lleno de misericordia, que perdona y acoge sin condiciones. No podemos sobrevivir sin misericordia, todos tenemos necesidad del perdón. Por eso, si matar significa destruir, suprimir o eliminar a alguien, no matar es, en cambio, cuidar, valorizar, incluir y perdonar a los demás”*.

El perdón existe, es más, es una gracia que nos otorga Dios en el sacramento del matrimonio. Es posible perdonar. Perdonar no significa pasar la página. Este perdón requiere de compromiso y reconstrucción. Por eso, para poder perdonar de verdad, debemos pedir este don.

El Padre Christopher recapacita en una de sus charlas acerca de la misericordia, y se pregunta, ¿Que es un cristiano? Un cristiano es una persona elegida por Dios. Santos y amados. Estamos llamados a revestirnos de misericordia. La comprensión, no es pactar con el enemigo, es

saber entender a la otra persona, aceptarla quererla. Sobrellevaos mutuamente, significa perdonarse. Perdonar significa dar otra vez.

“Per-donar”. Dios hace nuevo a cada uno de nosotros cuando nos perdona. Una persona que no es capaz de perdonar, no se merece ser perdonada. El Señor nos ha perdonado, somos portadores del don que hemos recibido que es el amor misericordioso de Dios. Quien no ama no perdona. ¿Por qué no perdonamos? Porque no amamos. ¿Porque nos cuesta perdonar? Porque nos cuesta amar. ¿Por qué nos cuesta ser humildes? Por nuestro poco amor. Porque nos cuesta ser honestos humildes, por nuestro poco amor. Por encima de todo esto, está el amor. Que es como el ceñidor, la correa que lo ata todo.

Como señala Mossen Joan Costa en su conferencia acerca de la lógica del perdón, el perdón surge cuando uno es consciente que ha hecho daño a otro, por tanto, hay entre dos personas una herida. ¿Quien tiene que empezar a solucionar esa situación? ¿El agredido o el agresor? ¿Quien tiene el deber de solucionar? El que mejor sabe querer. ¿Por qué? Yo vivo en el corazón del otro y el otro vive en mi propio corazón. Cuando queremos, queremos dos cosas: el bien del otro. Y el querer al otro. El amor no es capaz de expresarse si no es a través del perdón y de la entrega, pero sobretodo del perdón.

¿Que vamos a buscar cuando ofrecemos el perdón o buscamos el perdón? Al otro. Me falta algo te vengo a buscar a ti. Te pido perdón porque me interesas. ¿Quien sale ganando cuando pido perdón? Aquel a quien le pido perdón. Porque es reconocido como valioso para el otro, porque ve que me importa, que soy importante para él, que me reconoce que soy lo suficientemente bueno como para decirle que sí. Se siente querido y se siente reconocido en lo que es valioso.

Lo que nos separa es ese mal que está presente entre los dos. Eso es lo que hace que no podamos acercarnos. Cuando nos perdonamos, no hay mal. No existe, lo hemos aniquilado con el perdón. Las heridas del alma cuando pasan por el perdón, nunca dejan cicatriz.

2.4 ¿Qué es necesario para perdonar?

El perdón es un don divino que debemos pedir para recibirlo, y entonces poder perdonar de verdad a los demás. Dios contagia a quien se lo pide de su misericordia. Es cierto que la vivencia del perdón es exigente, pero también es verdad que cuando lo vivimos estamos haciendo algo que es divino porque solo se puede desde Él.

Si no entendemos que el perdón es un don de Dios se nos hace imposible vivir este camino al que Dios nos invita a recorrer, por eso necesitamos la fe. Bastaría una fe pequeñita como una semilla de mostaza para que podamos hacer grandes cosas. Por ende, esa confianza humilde en el poder de Dios puede darnos fuerzas para perdonar. La fe no es un estatuto de privilegiados ni algo que nos anestesia ante la realidad, sino que desde la fe como don de Dios nos invita a poner nuestra confianza en Alguien. Ese Alguien es Dios mismo quien sostiene toda nuestra vida.

Inevitablemente la vida está llena de fallos y errores humanos. Para no vernos continuamente aplastados por su peso, necesitamos perdonarnos unos a otros, es decir, romper decididamente y para siempre con la lógica de la venganza, las cadenas de odio, el rencor, la ira. Pero, siendo el perdón un rasgo fundamental del actuar de Dios, también tiene repercusión en el actuar del hombre.

Como dice el Pbro. Vicente Díaz Aldaco, el perdón no solo es algo bueno para la relación sana entre nosotros, sino un deber para el cristiano. Perdonar tiene un valor tan grande que no tiene comparación con ningún otro proceso terapéutico o psicológico para la salud integral del ser humano, y puesto que Dios no quiere la muerte del pecador, sino que viva, esto de perdonar debe ser la norma del comportamiento del creyente.

Es indiscutible notar, hoy por hoy, una cultura que promueve la indiferencia, la individualidad, el egoísmo, la violencia, donde cada vez más las promesas de paz, de justicia, se alejan de la realidad, y también de nuestras relaciones cotidianas y comunitarias. Es aquí donde la única forma de salir del círculo del rencor y la venganza, es perdonando sinceramente de corazón al otro.

Pero, ¿qué es perdonar de corazón? Perdonar, ante todo, es una experiencia de encuentro personal donde dos o más comparten el mismo dolor (sea del rencor, del daño, del mal). Pero este encuentro cura, alivia, devuelve la salud. Perdonar, es una experiencia que alivia, donde dos espaldas cargan el peso de una; comparten y por eso parten del dolor, pero no solo eso, sino que además el perdón busca soluciones al dolor.

Pero, ¿qué se necesita entonces para perdonar? ¿Por qué a veces yo no perdono o no me perdonan? Esta pregunta se hace cada vez más urgente y estimulante en un mundo en el que no se sabe perdonar. ¿Por qué no puedo perdonar? Porque no sabemos escuchar: no nos escuchamos, no nos entendemos. Escuchar es abandonar todo lo que somos para estar pendiente de los labios de otro. Estar pendiente es renunciar a mi propio ser, es afirmar al otro mientras que el otro tenga algo que decir. Solo así brota la compasión y el entendimiento hacia quien me ofendió o de quién ofendí.

Para escuchar, tenemos que entender, y para entender, hay que atender al otro. Esto significa que, con mis cinco sentidos, yo me desplazo hacia la fuente de los estímulos que quiero percibir del que está frente a mí, mi objetivo es el otro y nada más.

Los siete pasos que deberíamos seguir para perdonar son:

- Rezar por la persona que nos ha ofendido
- Amar y hacer el bien a la persona que nos ha ofendido
- No criticar al ofensor
- Liberar al ofensor de nuestro castigo
- No celebrar sus fracasos
- Tratarles de la manera que nosotros queremos que nos traten
- Dejar de pensar en el pasado

2.4. Cuatro tipos de perdón

Sin perdón no hay dolor, hay rencor, hay resentimiento y amargura.

Perdonarse a uno mismo

Hay situaciones que producen una desilusión de nosotros mismos. Hay actitudes y hechos cometidos por nosotros que nos humillan, nos denigran y avergüenzan. Este tipo de errores requieren nuestro auto-perdón. Debemos ser libres de nuestros propios errores. Debemos perdonarnos. Nadie es perfecto, la misma esencia defectuosa propensa a fallar existe en todos los seres humanos. Perdonarnos a nosotros mismos reconociendo nuestros errores es un acto de humildad. Perdonarnos a nosotros mismos nos hará depositar la confianza en Dios para recibir la fortaleza y no volver a fallar.

Perdonar a los demás

Las heridas duelen, pero se suele decir que 'la mejor venganza es el perdón'. Porque la falta de perdón nos esclaviza. Nos hacemos daño a nosotros mismos cuando no perdonamos, y mientras, el ofensor no se percata de nuestros sentimientos. Nuestra falta de perdón hacia otros nos mantiene prisioneros y atados a esa perdona. Debemos ser libres perdonando. Este es un mundo de injusticias, pero serán libres y felices quienes saben perdonar y olvidar.

Perdonar a Dios

Esta es muchas veces una actitud inconsciente. ¿Acaso Dios se equivoca? No, en absoluto. Pero nosotros percibimos por nuestro orgullo e ignorancia que Dios nos ha fallado en algunas

ocasiones. Es que nuestra mente es demasiado pobre y estrecha como para comprender la magnitud de muchas cosas.

El perdón de Dios

Además de fallarnos entre nosotros mismos, también fallamos muchas veces a Dios. Él es el creador de todo y juez del universo. Y Dios, a pesar de ser juez no se complace en juzgar, sino en perdonar. Dios es amor. Por eso su naturaleza es perdonar los errores de sus hijos. Dios lo perdona todo. **Donde hay verdadero arrepentimiento, hay un perdón de Dios asegurado.**

3. CUESTIONES ACERCA DEL PERDÓN

3.1 Beneficios para quien perdona

La diplomada Eva María Rodríguez en la revista *‘La mente es maravillosa’*, nos da una perspectiva del perdón desde la pura psicología, dice que perdonar es bueno para la salud mental. Pero también lo es para la salud física. El perdón le sienta bien a la salud de nuestro corazón. En este sentido, un estudio de la revista *Journal of Behavioral Medicine* encontró que el perdón se asocia con una menor frecuencia cardíaca y una menor tensión arterial. Este mismo estudio descubrió que perdonar ayuda también a aliviar el estrés. Esto puede traer beneficios para la salud del corazón en particular y de la salud en general.

Otro estudio posterior ha asociado el perdón con cinco medidas de salud, en cuanto a síntomas físicos, medicamentos utilizados, calidad del sueño, fatiga y quejas somáticas. Parece que la reducción del efecto negativo y los síntomas depresivos que produce el rencor, fortalece la espiritualidad, la gestión de conflictos y el alivio del estrés, por lo que el impacto del perdón tiene un efecto significativo en la salud en general.

Un estudio publicado en el *Personality and Social Psychology Bulletin*, encontró que el perdón ayuda a restaurar los pensamientos, los sentimientos y los comportamientos positivos hacia la parte infractora. Es decir, que el perdón restaura la relación a su estado positivo anterior. Además, los beneficios del perdón pueden extenderse a las conductas positivas hacia otras personas fuera de la relación. De este modo, el perdón está asociado con más voluntariado, con más donaciones y actos de caridad, y otros comportamientos altruistas.

Cuando perdonamos, nos estamos liberando a nosotros mismos, de nuestra propia esclavitud. Nos desprendemos del dolor y el resentimiento que llevábamos cargando como una losa a nuestras espaldas, para dar paso a la liberación. Incluso, al perdonar, concluimos esa parte abierta que teníamos con el pasado.

Perdonar implica una aceptación de lo que sucedió, para dar paso a un profundo desprendimiento, no solo de los hechos o acusaciones realizadas por los demás, sino también por nosotros mismos. Porque no solo hay que perdonar a los otros, también es conveniente reflexionar sobre aquello que tenemos que perdonarnos a nosotros.

El perdón es bueno para el cuerpo, para la mente, para las relaciones personales y para encontrar un papel en el mundo. Esto debería servir para convencernos que es mucho mejor dejar ir el rencor y perdonar.

Como dijo William Shakespeare:

«El perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito; bendice al que lo da y al que lo recibe»

3.2 ¿Cómo se recibe el perdón de Dios?

Confesar los pecados: Lo primero es expresar y reconocer las cosas malas que hemos hecho, decírlas a Dios. Él conoce todo y ya lo sabe. Pero nosotros necesitamos aceptar en humildad delante de él que le hemos fallado y hemos hecho cosas que van en contra de su deseo para nosotros. Este paso de confesión abre la puerta para que su perdón fluya y nos alcance.

Dios nos limpia de toda maldad. No hay absolutamente nada que podamos confesarle que él no pueda perdonar. Su amor y su perdón alcanzan y cubren cada rincón de nuestro corazón.

Arrepentirse: No basta con confesar y reconocer las cosas malas que hemos hecho. ¡Necesitamos arrepentirnos! Cuando nos arrepentimos expresamos el dolor que nos causa ver los errores que hemos cometido y eso nos impulsa a hacer los cambios necesarios para comenzar a actuar como Dios quiere.

Dios desea que todos nos arrepintamos, que reconozcamos que le necesitamos en nuestra vida. Quiere que nos reconciliemos con él y le recibamos como Señor y salvador. Él no desea que ningún ser humano pase la eternidad lejos de él. Por eso espera con paciencia nuestro arrepentimiento.

Creer en Jesús: Luego debemos creer en Jesús porque solo en él tenemos salvación. Necesitamos creer que Jesús es Dios, que a través de su muerte en la cruz y su resurrección somos salvos y reconciliados con Dios.

Es importante expresar con nuestra boca la certeza que hay en nuestro corazón. Debemos confesar que Jesús es el Señor. Decidimos pasar el señorío de nuestra vida a él. Ya no hacemos más lo que queremos, no vivimos para satisfacer nuestro ego. Él es el Señor y le obedecemos porque nos ha transformado y ha dado sentido real a nuestra vida.

Cuando Dios nos perdona, significa que nos está salvando del pecado. No merecemos ser salvados, pero Él lo hace de todas formas. Nos salva porque Él quiere y nos quiere. El gozo que trae el saberse perdonado es una de las cosas más grandes. Trae consigo mucha alegría y libertad en saber que somos hijos de Dios y que Él nos perdonará siempre. Nuestros pecados ya no cuentan.

El perdón de Dios llena nuestro corazón de gratitud y amor hacia él. Ese amor será evidente a los demás y se manifestará en acciones que exalten a Dios y muestren que hemos sido transformados por él. Cuando Dios nos perdona él decide no tomar en cuenta nuestros pecados. Cristo llevó nuestros pecados en la cruz y nos concede la oportunidad de un nuevo comienzo, una nueva vida guiada por él.

3.3 ¿Qué cambia cuando hay perdón?

Pedir y recibir perdón beneficia a las dos partes. Quien perdona se libra del resentimiento. El perdón da pie para restablecer la relación y cura al perdonado del temor al castigo y la venganza y -tal vez aún más importante- le ayuda a superar los sentimientos de culpa y de vergüenza.

Por eso, los beneficios del perdón podemos decir que son los siguientes:

- Todo vuelve a su cauce normal, y se supera cualquier incidente.
- Restauramos los errores y aprendemos a vivir mejor.
- Despertamos de nuestra pesadilla del odio, la indiferencia y el abandono, y volvemos a ver la luz del amor, la alegría y la paz, con ojos llenos del amor de Dios.
- Se produce una auténtica transformación en nuestra vida interior.
- Se comienza una nueva vida dejando todas las cosas malas atrás.

3.4 ¿Cuántas veces debemos perdonar?

“Pedro se acercó a Jesús y le preguntó:

-Señor cuántas veces debo perdonar a mi hermano que peca contra mí? ¿Hasta siete veces?

-no te digo que, hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete. –le contestó Jesús-. ”
(Mateo, 18:21-22).

Siempre que cometemos un pecado pecamos contra Dios. Mas cuando recibimos a Jesús como nuestro salvador Dios perdona todos nuestros pecados. Él nos perdona porque nos ama. Basta con creer.

Si nuestros pecados fueron todos perdonados, ¿cómo podemos negarnos a perdonar a quien peca contra nosotros? Si no perdonamos, mostramos que todavía no entendemos el perdón de Dios. ¿Será que podemos llamarnos cristianos si nos negamos a perdonar? Perdonar no es fácil. El dolor y otros malos sentimientos no desaparecen de un día para otro. Necesitamos la ayuda de Jesús. Todo comienza cuando estamos dispuestos a perdonar. Y el perdón de Dios es nuestra gran motivación para perdonar. El primer paso para perdonar es recordar todo lo que Dios nos perdonó.

4. ¿PORQUÉ DEBEN PERDONARSE LOS ESPOSOS?

4.1 Las promesas matrimoniales y exigencias del matrimonio

El pacto conyugal es la entrega que cada cónyuge hace al otro, de toda la capacidad de desarrollo vital de su amor mutuo.

Javier Hervada en su libro *Una Caro*, nos explica que el pacto conyugal, no es solo un compromiso del contrayente entre sí, si no también ante el otro, es entrega, donación a la que se corresponde con una aceptación. Cada cónyuge hace suyo al otro en lo que se refiere a la virilidad o a la feminidad. La unión en que consiste básicamente el matrimonio, la unidad en las naturalezas, es una unión de comunión, de intercomunicación de naturalezas ya constituida por un acto de entrega y de aceptación de los contrayentes, que les compromete. El compromiso es un acto, una actualización de la capacidad de ser marido y mujer que los constituye como tales.

Varón y mujer no se hacen marido y mujer a través del desarrollo existencial, si no, que son marido y mujer desde el pacto conyugal, que como tales se les constituye. El pacto conyugal es la entrega que cada cónyuge hace al otro, de toda la capacidad de desarrollo vital de su amor mutuo.

Con el pacto conyugal, el amor se hace justicia, se hace derecho. En primer lugar, que un acto sea libre no significa que no sea exigible en justicia. En segundo lugar, las obras de liberalidad no son exigibles en su raíz, en su origen; pueden serlo en cambio cuando la persona que los realiza ha provocado por sus actos la conversión de la liberalidad en justicia. En tercer lugar, si bien el amor radica en la libertad, esto no se opone a que entre ciertos seres el amor sea exigible, pues la libertad en que se funda el amor es la libertad como *causa de sí*, esto es que no se basa en una espontaneidad de la naturaleza, si no en un consentimiento libre. El derecho no supone fuerza social o coacción, si no que el amor es responsabilidad, es acción voluntaria de la persona, como tal persona que domina su propio ser.

El amor conyugal es un amor pleno y total. A continuación, voy a describir estas características:

Totalidad: el amor abarca toda la extensión, todos los aspectos de la inclinación natural. Es decir, el amor conyugal implica que amar a una mujer es amarla en toda su dimensión de mujer, en todo aquello en que es distinta y, en consecuencia, como complemento de la propia personalidad en lo que se es varón, también la potencia generativa. Lo mismo ocurre con el amor de la mujer hacia el hombre. La totalidad también comporta exclusividad. No solo en lo que se refiere a unión de cuerpos, si no, también en lo que atañe a las manifestaciones del amor conyugal, incluida la comunidad de vida propiamente matrimonial.

Plenitud: significa que el amor conyugal establece por el pacto y tiende a lo largo de la vida conyugal a una integración del varón y de la mujer en toda su intensidad. Al decir que la plenitud es una característica del amor conyugal, queremos decir además que ese amor tiende a ser unión perpetua y que contiene en sí la potencia suficiente para llegar a serlo.

El amor conyugal tiene unas responsabilidades fuertes porque tiene en sí la capacidad de asumirlas en la tendencia amorosa y de convertirlas en actos de amor. El amor conyugal exige una construcción, un esfuerzo personal, sin los cuales el amor irremediabilmente se acaba. Solo su constante actualización y la superación de las dificultades consolidan y dan al amor la capacidad de hecho para asumir enteramente las responsabilidades que origina.

Todo amor conyugal, si se desarrolla conforme a su recto y potencial dinamismo, es un amor pleno y total al otro cónyuge, capaz de ser vivido conforme a esas notas en todo el tiempo que dura el matrimonio. Cuando el verdadero amor conyugal nace, surge ya con la tendencia a la plenitud y a la totalidad, como un amor que aspira a conseguir la unión plena y total con el otro.

Como dice el Papa Francisco en el cuarto capítulo de la encíclica *Amoris Laetitia*, no podremos alentar un camino de fidelidad y de entrega recíproca si no estimulamos el crecimiento, la consolidación y la profundización del amor conyugal y familiar. En efecto, la gracia del sacramento del matrimonio está destinada ante todo «a perfeccionar el amor de los cónyuges».

También aquí se aplica que, «podría tener fe como para mover montañas; si no tengo amor, no soy nada. Podría repartir en limosnas todo lo que tengo y aun dejarme quemar vivo; si no tengo amor, de nada me sirve» (1 Co 13,2-3). Pero la palabra «amor», una de las más utilizadas, aparece muchas veces desfigurada.

4.2 El matrimonio bajo la esclavitud del pecado

En el Catecismo de la Iglesia Católica se explica que todo hombre, tanto en su entorno como en su propio corazón, vive la experiencia del mal. Esta experiencia se hace sentir también en las relaciones entre el hombre y la mujer. En todo tiempo, la unión del hombre y la mujer vive amenazada por la discordia, el espíritu de dominio, la infidelidad, los celos y conflictos que pueden conducir hasta el odio y la ruptura. Este desorden puede manifestarse de manera más o menos aguda, y puede ser más o menos superado, según las culturas, las épocas, los individuos, pero siempre aparece como algo de carácter universal.

Según la fe, este desorden que constatamos dolorosamente, no se origina en la *naturaleza* del hombre y de la mujer, ni en la naturaleza de sus relaciones, sino en el *pecado*. El primer pecado, ruptura con Dios, tiene como consecuencia primera la ruptura de la comunión original entre el hombre y la mujer. Sus relaciones quedan distorsionadas por agravios recíprocos (cf Gn 3,12); su atractivo mutuo, don propio del creador (cf Gn 2,22), se cambia en relaciones de dominio y de concupiscencia (cf Gn 3,16); la hermosa vocación del hombre y de la mujer de ser fecundos, de multiplicarse y someter la tierra (cf Gn 1,28) queda sometida a los dolores del parto y los esfuerzos de ganar el pan (cf Gn 3,16-19).

Para sanar las heridas del pecado, el hombre y la mujer necesitan la ayuda de la gracia que Dios, en su misericordia infinita, jamás les ha negado (cf Gn 3,21). Sin esta ayuda, el hombre y la mujer no pueden llegar a realizar la unión de sus vidas en orden a la cual Dios los creó "al comienzo".

El matrimonio ayuda a vencer el repliegue sobre sí mismo, el egoísmo, la búsqueda del propio placer, y a abrirse al otro, a la ayuda mutua, al don de sí. Esta insistencia, inequívoca, en la indisolubilidad del vínculo matrimonial pudo causar perplejidad y aparecer como una exigencia irrealizable (cf *Mt* 19,10). Sin embargo, Jesús no impuso a los esposos una carga imposible de llevar y demasiado pesada (cf *Mt* 11,29-30). Viniendo para restablecer el orden inicial de la creación perturbado por el pecado, da la fuerza y la gracia para vivir el matrimonio en la dimensión nueva del Reino de Dios. Siguiendo a Cristo, renunciando a sí mismos, tomando sobre sí sus cruces (cf *Mt* 8,34), los esposos podrán "comprender" (cf *Mt* 19,11) el sentido original del matrimonio y vivirlo con la ayuda de Cristo. Esta gracia del Matrimonio cristiano es un fruto de la Cruz de Cristo, fuente de toda la vida cristiana.

Es lo que el apóstol Pablo da a entender diciendo: "Maridos, amad a vuestras mujeres como Cristo amó a la Iglesia y se entregó a sí mismo por ella, para santificarla" (*Ef.* 5,25-26), y añadiendo enseguida: «"Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y los dos se harán una sola carne". Gran misterio es éste, lo digo respecto a Cristo y a la Iglesia» (*Ef.* 5,31-32).

Toda la vida cristiana está marcada por el amor esponsal de Cristo y de la Iglesia. Ya el Bautismo, entrada en el Pueblo de Dios, es un misterio nupcial. Es, por así decirlo, como el baño de bodas (cf. *Ef.* 5,26-27) que precede al banquete de bodas, la Eucaristía. El Matrimonio cristiano viene a ser por su parte signo eficaz, sacramento de la alianza de Cristo y de la Iglesia. Puesto que es signo y comunicación de la gracia, el matrimonio entre bautizados es un verdadero sacramento de la Nueva Alianza (cf. Concilio de Trento, DS 1800).

Además, en la Constitución Dogmática, *Lumen Gentium*, en el punto 11 añade que "En su modo y estado de vida, los cónyuges cristianos tienen su carisma propio en el Pueblo de Dios" (LG 11). Esta gracia propia del sacramento del Matrimonio está destinada a perfeccionar el amor de los cónyuges, a fortalecer su unidad indisoluble. Por medio de esta gracia "se ayudan mutuamente a santificarse en la vida conyugal y en la acogida y educación de los hijos" (LG 11; cf. LG 41

4.3 El perdón como clave para persistencia en matrimonio

En la práctica diaria existe una clave suprema y casi infalible que «asegura» el triunfo de cualquier matrimonio: **la capacidad de perdonar y pedir perdón.**

Como nos dice el Papa Francisco en su encíclica *Amoris Laetitia*, hay crisis comunes que suelen ocurrir en todos los matrimonios, como la crisis de los comienzos, cuando hay que aprender a compatibilizar las diferencias y desprenderse de los padres; o la crisis de la llegada del hijo, con sus nuevos desafíos emocionales; la crisis de la crianza, que cambia los hábitos del matrimonio; la crisis de la adolescencia del hijo, que exige muchas energías, desestabiliza a los padres y a veces los enfrenta entre sí; la crisis del «nido vacío», que obliga a la pareja a mirarse nuevamente a sí misma; la crisis que se origina en la vejez de los padres de los cónyuges, que reclaman más presencia, cuidados y decisiones difíciles. Son situaciones exigentes, que provocan miedos, sentimientos de culpa, depresiones o cansancios que pueden afectar gravemente a la unión.

A estas se suman las crisis personales que inciden en la pareja, relacionadas con dificultades económicas, laborales, afectivas, sociales, espirituales. Y se agregan circunstancias inesperadas que pueden alterar la vida familiar, y que exigen un camino de perdón y reconciliación. Al mismo tiempo que intenta dar el paso del perdón, cada uno tiene que preguntarse con serena humildad si no ha creado las condiciones para exponer al otro a cometer ciertos errores. Algunas familias sucumben cuando los cónyuges se culpan mutuamente, pero «la experiencia muestra que, con una ayuda adecuada y con la acción de reconciliación de la gracia, un gran porcentaje de crisis matrimoniales se superan de manera satisfactoria. **Saber perdonar y sentirse perdonados es una experiencia fundamental en la vida familiar».**

El Sacramento del matrimonio nos llena de gracia para poder hacerle frente a las dificultades que sucedan.

Mientras que con el odio y el rencor quedamos atados al mal que nos han hecho y estancamos la relación matrimonial concentrándonos sólo en el error y el dolor que una determinada acción nos causó, el perdón nos da la oportunidad de ver la falta como un error

real, pero sin la carga emocional que nos daña. Entonces, además de recuperar la paz, recobramos la lucidez para evaluar el daño en su dimensión real y tomar las medidas necesarias frente a la relación.

Y esa actitud depende en buena medida de la que adoptemos ante los defectos del propio cónyuge: aceptarlos, conforme los vayamos descubriendo, y, si no son ofensa de Dios, esforzarnos por comprenderlos e incluso amarlos.

El «sí» del día de la boda resultará vano si no se encuentra reforzado y protegido, desde entonces y a lo largo de toda la vida en común, por la firme decisión de perdonar siempre que la persona amada o bien no advierta el agravio infligido al cónyuge o bien, al percibirlo, se muestre sinceramente arrepentida y luche por corregirse.

Para lograrlo, resulta muy conveniente que en cada uno de los miembros del matrimonio reine contrastada la «presunción de inocencia» respecto al otro. Reavivar el firme convencimiento de que, aunque las apariencias pudieran dar a entender lo contrario, nuestro esposo o esposa nunca realiza nada con la intención de molestarnos.

Una cosa es el error o el descuido, fácilmente tolerables si se advierten como tales, y otra muy distinta, y no tan común en un matrimonio normalmente constituido, el afán de herir o hacer daño de manera consciente y premeditada, incluso en los momentos de cansancio o aburrimiento o nerviosismo o en las explosiones de mal genio... derivadas de esas circunstancias o de nuestro temperamento o (falta de) carácter.

Reflexionar a menudo cuando la mar está en calma sobre esta verdad casi obvia facilitará enormemente el disculpar o incluso pasar por alto los roces y las tensiones originadas por el tráfico de la existencia cotidiana.

La disposición habitual de perdonar y solicitar el perdón constituía para San Josemaría Escrivá una de las pruebas más esencialmente significativas del amor entre los esposos y del mismo amor de Dios, de Quien le admiraba, más aún que su poder creador y el prodigio de la

Encarnación, justo Su reiterado y siempre actual afán por perdonar a quienes le ofendemos y, compungidos, volvemos al combate.

Pues bien, a ese Dios que sale a nuestro paso, se nos acerca, nos sana, indulta y olvida, hemos de intentar asemejarnos los esposos. Teniendo en cuenta que el resultado será siempre un incremento de nuestro amor recíproco, porque solo en ese amor halla su fundamento la capacidad de perdonar, y de olvidar y curar, haciendo desaparecer la afrenta y las huellas que pudiera dejar en nosotros y en nuestro cónyuge.

En realidad, para nosotros los humanos, perdonar y olvidar de veras incluye la máxima eficacia alcanzable: es, en cierto modo, nuestra manera más real de curar, lo que más se acerca a cauterizar definitivamente la herida.

En esta línea, recuerda Paul Johnson: «... los secretos de un matrimonio bien trabajado son paciencia y perseverancia, tolerancia y dominio de sí, estoicismo y tenacidad, resistencia, disposición a perdonar y, a falta de todo eso, mala memoria: ¡nada menos!». Y comenta Amadeo Aparicio: «No es fácil adquirir una buena mala memoria. El peso de los recuerdos, la dificultad de olvidar ciertas cosas, la actitud rencorosa que, en una discusión, saca todos los trapos a relucir, y el apasionamiento de la polémica que lleva a decir más de lo que uno quisiera, hacen complicado el entendimiento entre ambos. Y es imprescindible ejercitarse en el olvido, sustituyendo los “malos recuerdos” por una voluntad decidida de perdón.»

San Josemaría Escrivá, en torno a las pequeñas trifulcas que surgen en la convivencia nos dice que «debemos acostumbrarnos a pensar que nunca tenemos toda la razón. Incluso se puede decir que, en asuntos de ordinario tan opinables, mientras más seguro se está de tener toda la razón, tanto más indudable es que no la tenemos. Discurriendo de este modo, resulta luego más sencillo rectificar y, si hace falta, pedir perdón, que es la mejor manera de acabar con un enfado: así se llega a la paz y al cariño.»

5. ¿QUÉ EFECTOS TIENE EL PERDÓN EN LA RELACIÓN MATRIMONIAL Y FAMILIAR?

Si permitimos que un mal sentimiento penetre en nuestras entrañas, dejamos lugar a ese rencor que se añeja en el corazón, «lo lleva anotado», es decir, es rencoroso. Lo contrario es el perdón, un perdón que se fundamenta en una actitud positiva, que intenta comprender la debilidad ajena y trata de buscarle excusas a la otra persona.

Pero la tendencia suele ser la de buscar más y más culpas, la de imaginar más y más maldad, la de suponer todo tipo de malas intenciones, y así el rencor va creciendo y se arraiga. De ese modo, cualquier error o caída del cónyuge puede dañar el vínculo amoroso y la estabilidad familiar. El problema es que a veces se le da a toda la misma gravedad, con el riesgo de volverse crueles ante cualquier error ajeno. La justa reivindicación de los propios derechos, se convierte en una persistente y constante sed de venganza más que en una sana defensa de la propia dignidad.

Cuando hemos sido ofendidos o desilusionados, el perdón es posible y deseable, pero nadie dice que sea fácil. La verdad es que, según San Juan Pablo II, «la comunión familiar puede ser conservada y perfeccionada sólo con un gran espíritu de sacrificio. Exige, en efecto, una pronta y generosa disponibilidad de todos y cada uno a la comprensión, a la tolerancia, al perdón, a la reconciliación. Ninguna familia ignora que el egoísmo, el desacuerdo, las tensiones, los conflictos atacan con violencia y a veces hieren mortalmente la propia comunión: de aquí las múltiples y variadas formas de división en la vida familiar»

Hoy sabemos que para poder perdonar necesitamos pasar por la experiencia liberadora de comprendernos y perdonarnos a nosotros mismos. Tantas veces nuestros errores, o la mirada crítica de las personas que amamos, nos han llevado a perder el cariño hacia nosotros mismos. Eso hace que terminemos guardándonos de los otros, escapando del afecto, llenándonos de temores en las relaciones interpersonales. Entonces, poder culpar a otros se convierte en un falso alivio. Hace falta orar con la propia historia, aceptarse a sí mismo, saber convivir con las propias limitaciones, e incluso perdonarse, para poder tener esa misma actitud con los demás.

Si aceptamos que el amor de Dios es incondicional, que el cariño del Padre no se debe comprar ni pagar, entonces podremos amar más allá de todo, perdonar a los demás aun cuando hayan sido injustos con nosotros. De otro modo, nuestra vida en familia dejará de ser un lugar de comprensión, acompañamiento y estímulo, y será un espacio de permanente tensión o de mutuo castigo.

La familia es un gran gimnasio para entrenar al don y al perdón recíproco, sin el cual ningún amor puede ser duradero. Si aprendemos a pedirnos inmediatamente perdón y a darnos el perdón recíproco, sanan las heridas, el matrimonio se robustece", así lo expresó el Papa Francisco durante su audiencia general semanal en la Plaza de San Pedro.

No se puede vivir sin perdonarse, o al menos no se puede vivir bien, especialmente en familia. Cada día nos faltamos al respeto el uno al otro. Debemos poner en consideración estos errores, debidos a nuestra fragilidad y a nuestro egoísmo. Lo que se nos pide es sanar inmediatamente las heridas que nos hacemos, retejer inmediatamente los hilos que rompemos en la familia. Si esperamos demasiado, todo se hace más difícil.

Hay un secreto simple para sanar las heridas y para disolver las acusaciones. Y es este: **No dejar que termine el día sin pedirse perdón**, sin hacer la paz entre el marido y la mujer, entre padres e hijos, entre hermanos y hermanas... ¡entre nuera y suegra! Nos dice el Papa Francisco.

Y para esto no es necesario hacer un gran discurso, sino que es suficiente una caricia, una caricia y ha terminado todo y se recomienza, pero no terminar el día en guerra, señala.

La práctica del perdón no solo salva las familias de la división, sino que las hace capaces de ayudar a la sociedad a ser menos malvada y menos cruel. Si, cada gesto de perdón repara la casa de las grietas y refuerza sus muros.

Pedir perdón no es un acto de humillación, sino un acto de reconocimiento de nuestra fragilidad. Hemos de empezar por aceptarnos tal como somos, y compartir todo lo que somos, sabiendo que somos imperfectos y nos podemos equivocar.

A veces, para decidir que todo acabó basta una insatisfacción, una ausencia en un momento en que se necesitaba al otro, un orgullo herido o un temor difuso. Hay situaciones propias de la inevitable fragilidad humana, a las cuales se otorga una carga emotiva demasiado grande. Por ejemplo, la sensación de no ser completamente correspondido, los celos, las diferencias que surjan entre los dos, el atractivo que despiertan otras personas, los nuevos intereses que tienden a apoderarse del corazón, los cambios físicos del cónyuge, y tantas otras cosas que, más que atentados contra el amor, son oportunidades que invitan a recrearlo una vez más. Saber perdonar y sentirse perdonados es una experiencia fundamental en la vida familiar.

Pero ¿por qué perdonar y pedir perdón se muestran tan eficaces en la vida matrimonial y familia mejoran de manera casi insuperable la calidad personal de los cónyuges, purificando e incrementando su amor recíproco? Por una razón relativamente sencilla y ya insinuada: por cuanto todo ello asimila el afecto mutuo de los esposos al Amor infinito de Dios.

Otorgar un perdón sin condiciones puede considerarse como una de las operaciones más caracterizadoras y exclusivas y portentosas del Dios omnipotente y amorosísimo.

«Error es humano, perdonar divino», aseguraba Pope.

Por eso perdonar de corazón, sin falsas reservas ni retrancas, olvidando realmente la injuria y, desde este punto de vista, haciéndola desaparecer, acerca infinitamente a Dios a quien perdona y provoca una gratitud también casi divina en quien así se siente amado.

El amor de Dios se dirige, directo y eficaz, como una saeta bien orientada, hacia el núcleo más íntimo del ser humano: y ese meollo, la médula de la persona, es merecedor, por gratuita dádiva divina, de un amor incondicionado... incluso cuando transitoriamente la criatura se vuelve contra su Creador.

De ahí que San Josemaría Escrivá, que vivió con intensidad suma el amor a Dios y a los hombres, pudiera llegar a sostener que él no necesitaba perdonar... justamente porque Dios le había enseñado a amar sin reservas ni distinguos.

La enseñanza sobre el matrimonio y la familia no puede dejar de inspirarse y de transfigurarse a la luz del anuncio de amor y de ternura, para no convertirse en una mera defensa de una doctrina fría y sin vida. Porque tampoco el misterio de la familia cristiana puede entenderse plenamente si no es a la luz del infinito amor del Padre, que se manifestó en Cristo, que se entregó hasta el fin y vive entre nosotros. Por eso, quiero contemplar a Cristo vivo presente en tantas historias de amor, e invocar el fuego del Espíritu sobre todas las familias del mundo.

5.1 ¿Qué es necesario para pedir perdón?

Según un estudio que llevó a cabo un equipo del Colegio Fisher de Negocios de la Universidad Estatal de Ohio, en Estados Unidos, y que acaba de publicar la revista especializada *Negotiation and Conflict Management Research* (Investigación sobre la negociación y la gestión de conflictos).

"Pedir perdón funciona, y es más efectivo cuanto más de estos seis elementos contenga", cuenta Roy Lewicki, profesor emérito en gestión de recursos humanos y líder de la investigación.

1. Expresión de pesar:

Antes de disculparse, hay que sentirlo de verdad, señala el experto. Pero, además, es necesario que expresarlo, y dejar para ello de lado el prejuicio que identifica el pedir perdón como un síntoma de debilidad.

2. Explicación de lo que fue mal:

Una explicación con pelos y señales, a eso se refieren los investigadores. Y debe darse cara a cara, insisten.

"Claramente, es importante mirar directamente a los ojos y hacerlo con la expresión adecuada, que demuestre sinceridad", explica Lewicki en la página web de la Universidad Estatal

de Ohio. En ese sentido, "un tono emocionado, una inflexión en la voz pueden también tener un efecto potente", añade.

3. Reconocimiento de responsabilidad:

Según los expertos, el *mea culpa* es la parte más importante de la disculpa. "Nuestras investigaciones mostraron que lo fundamental era el reconocimiento de la autoría, admitir que te equivocaste", señala el especialista en gestión de conflictos.

4. Declaración de arrepentimiento:

Además de mostrar pesar, hay que demostrar que sientes un remordimiento real, auténtico, señalan los expertos. Y más tiene que serlo si a quien ofendiste a un amigo. Ya lo dijo el poeta y pintor inglés William Blake (1757-1827): "Es más fácil perdonar a un enemigo que a un amigo".

5. Oferta de reparación:

"Una de las preocupaciones en torno a las disculpas es que en muchas ocasiones hablar es gratis", dice el investigador; esto es, que con solo decirlo no se llega a ninguna parte.

Así, "si afirmas que vas a arreglar lo que está mal, te estás comprometiendo a tomar medidas para reparar el daño", añade. Por eso el equipo lo considera el segundo elemento más importante de una disculpa realmente efectiva.

6. Petición de perdón:

Pronunciar la palabra "perdón" es para el estudio el paso más prescindible del proceso. "De prescindir de un elemento, debería ser de éste", insiste Lewicki. Y explica que los elementos funcionan igual si es una disculpa por una "infracción menor" como por una ofensa que deja entredicho tu integridad. Solo así puede una disculpa resultar creíble y por tanto ser potencialmente aceptada, concluye.

5.2 ¿Puede un matrimonio sobrevivir sin perdón?

Sin perdón, un matrimonio con problemas no puede sobrevivir. Es imposible prosperar en la vida o en el amor si uno vive con maldad en su corazón.

Perdonar a otros no es fácil, pero Dios requiere que perdonemos. Negarse a perdonar a los demás es una señal de egoísmo. Dios no es egoísta, por lo que espera que perdonemos a los demás. Sin embargo, no es fácil perdonar a las personas que nos han abusado emocionalmente, físicamente o sexualmente, nos han descuidado, avergonzado o menospreciado, pero el perdón nos permitirá sanar. Dejar ir la ira y el odio es saludable y nos eleva como personas. Como cristianos, el perdón es nuestra obligación divina.

Además, el perdón nos permite tomar el control de nuestras emociones. Mientras alberguemos la falta de perdón, estamos fortaleciendo a quienes nos lastiman y permanecemos atrapados en el pasado. Cuando liberamos amargura, permitimos que el perdón de Dios se vierta en nuestra vida y relación.

Hablo sobre el perdón desde una perspectiva divina porque el perdón es un asunto del corazón. La falta de perdón es una emoción negativa que nos perjudica. Para ser liberados de esta esclavitud, tenemos que sanar nuestro corazón.

5.3 ¿Cómo se puede poner en valor el perdón también en las relaciones matrimoniales no cristianas?

El resentimiento, según nos dice Israel Rios en la revista *"La guía"*, es uno de los sentimientos que más destruye a las parejas. Tengamos en cuenta que a pesar del idílico primer periodo que pasa cada pareja que se acaba de formar tarde o temprano pasará por problemas, por momentos en los que se harán daño el uno al otro y que irán creando un resentimiento que inevitablemente irá creciendo como si de un veneno se tratase de tal forma que lo que antes era

amor y cariño ahora se ha convertido en casi una forma de odio que poco a poco irá acabando con esa pareja.

Ante este problema nos encontramos con un remedio o antídoto infalible y que es el perdón. El perdón bien entendido y practicado es uno de los remedios más usados en las terapias de pareja realizadas a través de profesionales de la psicología.

El trabajo del terapeuta es arduo pues debe de entrar en los recovecos de la mente y de los sentimientos de cada miembro de la pareja para desenredar la madeja que se ha ido liando a lo largo de la relación con el objetivo de poder llegar a principio de este hilo y llegar al momento de estar en condiciones de perdonar.

Ejemplo práctico:

Imaginemos una situación común pero muy destructiva como es la infidelidad por una parte de la pareja. El resentimiento creado por parte del miembro engañado puede ser definitivo, pero si encuentran el camino del perdón pueden llegar a buen puerto finalmente y retomar la relación incluso fortalecida.

Pero no pensemos que el perdón en este caso significa que se puede llegar al punto cero, o sea, al punto de comienzo en el que no había pasado nada. No se trata de eso, se trata de hacerlo por uno mismo, de hacerlo para quitarse el veneno del resentimiento pues la realidad de esta emoción es que acaba siendo un veneno que con el propósito de lanzarlo hacia la otra parte de la pareja acaba siendo completamente autodestructivo. Nelson Mandela dijo una frase que viene muy a colación: «El resentimiento es como beber veneno y esperar que tu enemigo caiga muerto».

El perdón es el mejor de los antídotos ante el dolor y la culpa dos de los destructores de relaciones.

En todo caso el perdón es una terapia que cada pareja debe de realizar a diario, si procedemos de esta forma la carga de resentimiento es muy pequeña y es muy manejable. Es como un borrón y cuenta nueva diario que fortalece a la pareja mientras que al contrario tenemos

cantidades insoportables de resentimiento y dolor que no vamos a poder ni saber manejar de tal forma que la posibilidad de perdonar se convierte en algo casi completamente imposible.

Debe de quedar claro que perdonar no borra el daño realizado, ni se pierde de la memoria ni tampoco es una especie de permiso que se da a la persona perdonada para que pueda volver a cometer el mismo error.

5.4 El perdón como proceso terapéutico en la pareja

Al perdonar, acabamos con el estrés de la ofensa. Cada vez que recordamos a la persona que nos hirió vuelve esa mala sensación: el corazón se acelera. Naturalmente nuestro cuerpo reacciona a las emociones negativas y recuerdos angustiosos. En el momento en que dejamos de recordar la ofensa y focalizamos la atención en las cosas buenas de la vida aprovecharemos mejor el presente, dejando de revivir los sufrimientos que ya forman parte del pasado.

Al perdonar, pasamos a tener una visión correcta de los acontecimientos. Cuando una persona está irritada con otra, tiene la tendencia de exagerar las cosas, viéndolo todo peor de lo que es. Esto sucede porque la rabia nos ciega y triplica el impacto de las ofensas. Al practicar el perdón, dejamos de alimentar la rabia y puedes valorar los acontecimientos con otros ojos.

Al perdonar dejamos de darle poder al que nos ha ofendido. Vamos a suponer que no se trate de un malentendido: la persona en cuestión realmente estaba queriendo hacernos sentir mal. Entonces, darle vueltas a lo que nos ha pasado sólo conseguirá que demos a esa persona el poder de hacernos sufrir.

Tenemos que tener más cuidado para evitar el daño. Es necesario proteger nuestros sentimientos. Cuando una persona intenta ofender a otra y no lo consigue, fracasa. Además de tener que convivir con sus propios problemas y con su infelicidad, no conseguirá transmitirte nada de eso a ti

Al perdonar, nos apartamos emocionalmente de esa persona tóxica. Si la persona que nos ha ofendido es amarga, el tipo de persona tóxica, más razones para no alimentar pensamientos relacionados con ella. Lo mejor es liberarnos de la rabia, que acaba manteniéndote ligado a quien no queremos.

Al perdonar, convivimos mejor con quien vale la pena. Pero, ¿y cuando la persona con la que nos hemos enfadado es alguien importante en nuestra vida? Ahí es bueno recordar que todos nosotros, aunque sea sin querer, también herimos a los demás. A veces en una discusión acalorada, con un comentario impensado o una broma fuera de lugar... la verdad es que todos hemos pasado por esto.

Entonces, teniendo presente el pensamiento de que nadie es perfecto, pregunto: ¿vale la pena perder la convivencia con alguien importante por causa de un mal momento?

Amar a los demás debe estar por encima de nuestro orgullo. Debemos cambiar la rabia por el diálogo e intentar entender los motivos de los demás.

Al perdonar, dejamos de concentrarnos en nuestras angustias. Focalizándonos en el dolor, dejamos de prestar atención a lo que vale la pena. Si queremos que sucedan cosas buenas en nuestra vida, necesitamos mirar con más optimismo al ahora. Debemos alegrarnos con quien nos tiende la mano hoy, perdonar y olvidar a quien nos negó la ayuda ayer. La importancia que demos a los acontecimientos define lo que será importante en nuestra vida.

Al perdonar, te estás haciendo un bien a ti mismo. Perdonar es muy difícil, pero también es una de las actitudes más bonitas e inteligentes que el ser humano puede practicar.

El perdón trae una sensación agradable de tranquilidad y autocontrol. Alimentar el rencor y practicar la venganza sólo te traerá enemigos y afectará a tu vida. Valora tu tiempo: ¡pon en corazón en lo que te hace feliz! Perdona a la persona que te ofendió e ignora la ofensa.

6. CONCLUSIÓN

Podemos concluir que vale la pena perdonar, pues el odio es mucho más costoso, en términos de enfermedades y sufrimientos. Además, el odio nos va destruyendo por dentro y nos va matando lentamente en vida. Liberarnos del odio no solo es una cosa buena, sino una necesidad imperiosa de nuestro espíritu; pues, de otro modo, nunca podremos ser felices. Dios nos ha creado por amor y para amar. El sentido de nuestra vida está en amar. Por consiguiente, el odio es, exactamente, lo contrario al amor. Odiar es anclarnos al pasado y no querer avanzar ni crecer por el camino que Dios nos ha trazado: el camino del amor. Amar es sanar, odiar es enfermar. Amar es perdonar, y perdonar es amar. **Sin perdón no puede haber amor.**

La firme decisión de perdonar e, incluso antes, de pedir perdón, con todo lo que lleva aparejado de comprensión y olvido, compone una de las actitudes básicas más «rentables» de todo hogar que aspire a cumplir su cometido en este mundo, generando e irradiando hacia quienes lo rodean felicidad y contento.

“Si quieres ser feliz sólo un instante, véngate.

Si quieres ser feliz toda la vida, perdona. ”

7. TESTIMONIOS DE PERDÓN

Testimonio en relación paterno-filial

Hubo un tiempo en mi vida que estuve extremadamente enojado con mi padre. En mi opinión, él había hecho algo que estaba más allá del perdón. Yo sabía lo que la Biblia decía. Me había enseñado todas las razones por las que tenía que perdonar, pero la realidad era que simplemente yo no creía que el perdón abarcaba todo. Mi enojo y juicio realmente estaban acabándome la vida. Un día le dije al Señor: "Yo no creo que Tú lo perdonaste. No lo creo. Tampoco lo puedes amar. ¡Él se pasó de la raya! Si Tú lo amas y lo perdonas, muéstramelo y yo consideraré el perdonarlo también." Inmediatamente, mis pensamientos se enfocaron en la cáscara de una nuez de pacana. Casi podía sentir lo duro de la cáscara, pero sabía que dentro de esa cáscara la fruta era suave, maleable, y deliciosa. Mientras continuaba considerando a la nuez de pacana en su cáscara, de pronto me impactó el hecho de que la dura cáscara era representativa de la cáscara que el pecado pone alrededor de nosotros, mientras que la fruta permanece intacta dentro de la cáscara. Es capaz de dar mucho fruto y de alimentar a otros cuando se le quita la cáscara.

Mi espíritu comprendió lo que el Señor me estaba mostrando. La cáscara representaba el corazón endurecido de mi padre y su estilo de vida alterado por el pecado. De pronto, entendí el perdón y la sanación desde la perspectiva de Dios. Entendí por primera vez que Dios amaba a mi padre por lo que él era, no por aquello en que se había convertido. Dios vio a través de la cáscara y Su amor se enfocó en la persona que Él había creado. Dios reconocía que las acciones de mi padre fueron impulsadas por el pecado. Lucas 23:34 resonó en mi mente: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen."

Me di cuenta que necesitaba separar las acciones de mi padre de las de su ser creado, y entendí que yo, como Jesús, podía perdonar al hombre sin excusar sus acciones. De pronto, ya no necesitaba considerar si yo podría perdonar a mi padre, ni siquiera se trataba de cuándo, fue una

respuesta inmediata. Dios utilizó una nuez pacana para mi lección de "aprender a perdonar." Él completó Su proceso en mí y yo aprendí una lección duradera.

Pido para que la próxima vez que usted vea una nuez, Dios la utilice para solidificar su comprensión del perdón, así como lo hizo conmigo. Lo exhorto a que se examine a sí mismo. Pídale a Dios que le revele alguna cáscara que pueda haberse formado a su alrededor, y si siente que hay una, pídale que la rompa ¡y lo ayude a llegar a ser la persona que Él creó! "

Testimonio en relación matrimonial

Encontré la frase que nos salvó del divorcio. Sentado y llorando bajo la ducha después de una pelea, el famoso Richard Paul Evans descubrió cómo salvar su matrimonio.

A primera vista, muchos deben pensar que Richard Paul Evans es uno de los hombres más felices del mundo. Este padre de familia de Utah (EE.UU.) tiene 53 años, 5 hijos y es escritor superventas. Millones de personas le leen, y cuando va a algún lugar a promoverlos, su presencia es altamente celebrada. Pero, a pesar de su éxito profesional, durante años sufrió serios problemas conyugales.

En su página web oficial, Evans publicó su experiencia:

"Mi hija mayor, Jenna, me dijo recientemente, 'Mi mayor miedo cuando era niña era que tú y mamá se divorciaran. Después, cuando tuve 12 años, decidí que, como ustedes peleaban tanto, tal vez fuese mejor que se separasen'. Al final me dijo, 'Me hace feliz que lo hayan resuelto'.

Durante años, mi mujer, Keri, y yo tuvimos problemas".

Mirando atrás, no sé exactamente lo que nos unió, pero nuestras personalidades no combinaban mucho. Y cuanto más tiempo estábamos casados, más extremas parecían esas

diferencias. Ganar ‘fama y fortuna’ no facilitó nuestro matrimonio. En verdad, exacerbó nuestros problemas”.

La tensión entre nosotros subió tanto, que viajar para promover los libros se convirtió en un alivio, pero parecía que siempre pagábamos por ello a la vuelta. Nuestras peleas se hicieron tan constantes que era difícil incluso imaginar una relación tranquila. Estábamos siempre a la defensiva, construyendo fortalezas emocionales en nuestros corazones. Estábamos a las puertas del divorcio, y discutimos sobre eso más de una vez.

Yo estaba de gira con un libro cuando las cosas llegaron al límite. Acabábamos de tener otra gran pelea por teléfono y Keri me colgó en la cara. Yo estaba solo, sintiéndome solitario, frustrado y con rabia. Había llegado a mi límite. Fue entonces cuando me volví a Dios. Me volví contra Dios. No sé si se puede llamar oración, tal vez gritar a Dios no sea rezar, tal vez sí, pero sea lo que sea lo que estaba haciendo, nunca lo olvidaré”.

Estaba en la ducha del hotel Buckhead, Atlanta Ritz-Carlton gritando a Dios que mi matrimonio era un error y que ya no podía seguir más. Por más que yo odiase la idea del divorcio, el dolor de permanecer juntos era demasiado. Yo también estaba confuso. No lograba entender por qué el matrimonio con Keri era tan difícil. En el fondo sabía que Keri era una buena persona. Y yo era una buena persona.

Entonces, ¿por qué no conseguíamos entendernos? ¿Por qué me había casado con alguien tan diferente de mí? ¿Por qué ella no podía cambiar? Finalmente, ronco y destruido, me senté en la ducha y empecé a llorar.

En el fondo de mi desesperación, me vino una fuerte inspiración. No puedes cambiarla, Rick. Solo puedes cambiarte a ti mismo. En ese momento, empecé a rezar. Si no puedo cambiarla, Dios, entonces cámbiame. Recé hasta bien tarde. Recé al día siguiente en el vuelo a casa. Recé cuando entraba por la puerta y cuando me encontré con una mujer fría, que casi ni me miró. Esa noche, mientras estábamos acostados en nuestra cama, a centímetros uno del otro, pero a kilómetros de distancia, vino la inspiración. Supe lo que tenía que hacer.

A la mañana siguiente, me giré en la cama hacia Keri y le pregunté, ‘¿Qué puedo hacer para que tu día sea mejor?’

Keri me miró con ira.

-¿Que?’

-¿Qué puedo hacer para que tu día sea mejor?’

-No puedes hacer nada’, dijo. ‘¿Por qué me preguntas eso?’

-Porque estoy siendo sincero, dije, solo quiero saber qué puedo hacer para que tu día sea mejor.

Me miró cínicamente.

- ¿Quieres hacer algo? Limpia la cocina.

Ella esperaba que yo me enfadara. En vez de eso, asentí.

-Está bien.

Me levanté y limpié la cocina.

Al día siguiente, le pregunté lo mismo.

-¿Qué puedo hacer para que tu día sea mejor?.

Ella entrecerró los ojos.

-Limpia el garaje.

Yo respiré hondo. Tenía un día lleno de trabajo y sabía que ella me lo decía a propósito. Estuve tentado de explotar contra ella. En vez de eso, dije: ‘Ok’. Me levanté, y en las siguientes dos horas limpié el garaje. Keri no sabía qué pensar.

Llegó el día siguiente.

-¿Qué puedo hacer para que tu día sea mejor?

-Nada, dijo ella. No puedes hacer nada. Por favor, para de decir eso.

-Disculpa, dije. Pero no puedo. Hice un acuerdo conmigo mismo. ¿Qué puedo hacer para que tu día sea mejor?

-¿Por qué lo haces?

-Porque me importas, le dije. Y nuestro matrimonio.

A la mañana siguiente, le pregunté otra vez. Y la otra, y la siguiente. Después, durante la segunda semana, sucedió un milagro. Cuando hice la pregunta, los ojos de Keri se llenaron de lágrimas. Después ella empezó a llorar desconsolada. Cuando logró hablar, dijo, ‘Por favor, para de preguntarme eso. Tú no eres el problema. Soy yo. Es difícil convivir conmigo, no sé por qué estás conmigo’.

Gentilmente, levanté su cara y la miré a los ojos. ‘Porque te amo’, le dije. ‘¿Qué puedo hacer para que tu día sea mejor?’

-Yo soy la que debería preguntarte eso.

-Deberías’, dije. ‘Pero ahora no. Ahora tengo que cambiar yo. Significa mucho para mí’.

Ella inclinó la cabeza sobre mi pecho. ‘Perdóname por haber sido tan mala’.

-Te quiero, dije.

-Te quiero, respondió ella.

-¿Qué puedo hacer para que tu día sea mejor?

Me sonrió con dulzura. ‘¿Podemos pasar algún tiempo juntos, quizás?’

Sonreí.

-Me encantaría.

Seguí preguntándoselo más de un mes. Y las cosas cambiaron. Las peleas terminaron. Después, Keri empezó a preguntar. ‘¿Qué necesitas de mí? ¿Cómo puedo ser una esposa mejor?’

Las barreras entre nosotros cayeron. Empezamos a tener discusiones significativas sobre lo que queríamos de la vida y cómo podíamos hacernos felices. No, no resolvimos nuestros problemas. Tampoco puedo decir que no volvimos a pelear otra vez. Pero la naturaleza de nuestras peleas cambió. No sólo eran cada vez más infrecuentes, como si hubieran perdido la energía que tenían antes. Las privamos de oxígeno. Ya no teníamos el deseo de machacarnos mutuamente’.

“Ahora, Keri y yo llevamos casados más de treinta años. No sólo amo a mi mujer, también me gusta. Me gusta estar con ella. La deseo. La necesito. Muchas de nuestras diferencias se volvieron fortalezas, y otras no tienen tanta importancia. Hemos aprendido a cuidar el uno del otro y, más importante, tenemos voluntad de hacerlo.

El matrimonio es difícil. Pero ser padre y madre, mantenerse en forma, escribir libros, y tantas otras cosas importantes y que valen la pena en mi vida también lo son. Tener una compañera en la vida es un regalo increíble. También he aprendido que la institución del matrimonio puede ayudarnos a curarnos de nuestras partes menos buenas. Todos las tenemos.

Con el tiempo, aprendí que nuestra experiencia era una lección mucho mayor sobre el matrimonio. La pregunta que todo el mundo en una relación sería debería hacer a la persona amada es: ‘¿Qué puedo hacer para que tu día sea mejor?’ Eso es amor. Los libros románticos (yo ya he escrito varios) son sobre el deseo y el felices para siempre, pero el felices para siempre no viene del deseo, por lo menos no del que aparece en la mayoría de las novelas”.

“El verdadero amor no es desear a alguien, sino realmente desear su felicidad, a veces incluso a costa de la de uno mismo. El amor verdadero no es hacer de la otra persona una copia

nuestra. Es expandir nuestra capacidad de tolerancia y cuidado, es buscar activamente el bienestar del otro. Todo lo demás es sólo una farsa que esconde el propio interés”.

Richard Evans

Caso Hipotético 1

Juan y Teresa son un matrimonio que llevan 5 años casados y tienen dos niños. Él es autónomo y ella es profesora en un instituto. Durante los días posteriores al nacimiento del primer bebe, Juan no parece colaborar con las cosas de casa, ni con el cuidado del bebe, puesto que él cree que haciendo lo que hace, que es ir a trabajar cada día, ya está haciendo lo suficiente. Teresa se encuentra cansada después de tantas noches sin dormir, y está un poco molesta por ver a su esposo en frente de la televisión al llegar de trabajar. Ella tiene ropa acumulada para lavar, la cocina por recoger y de fondo un bebe que no para de llorar. Son las 6.30 de la tarde y no ha tenido tiempo ni de ducharse...

Ella tras ver que ante esta situación su marido no hace ademán de ayudarla, decide enfadarse con él y comienza a discutir. No de la mejor manera le explica que se siente sola y abrumada, él debería ser un apoyo para ella, pero sin embargo es más una carga ...y un largo etc. Él, sin tener idea de que todo esto estaba pasando por su cabeza, le promete que estará más atento a sus necesidades y le pide perdón.

¿Qué debe hacer Teresa en esta situación? ¿Qué opciones tiene? ¿Qué sería lo ideal?

Teresa tiene dos opciones para abordar la situación:

Teresa puede decidir perdonarle.

Para perdonarle lo que podría hacer Teresa es empatizar un poco con su marido y conocer cómo funciona su razonamiento. Podría entender que quizá en su marido creció en una familia en

la que la madre era quien llevaba la casa y el padre era el responsable de pagar las facturas. Conociendo más a las personas podemos entender un poco más su comportamiento. De esta manera Teresa puede saber que su marido bajo ningún concepto tenía intención de hierla, si no que él no sabía comportarse en esta nueva situación de tener un bebé en casa.

Haciendo el esfuerzo para tragarnos nuestro orgullo es un acto de humildad para uno mismo que resulta ser beneficioso para ambas partes, ya que nos liberamos de pensar que 'él es mi marido y por tanto debería saber cuáles son mis necesidades'. Cuando Teresa hace uso de su inteligencia y deja atrás su orgullo, puede razonar de manera calmada y explicarle a su marido qué es lo que le hace sentir molesta. De esta manera pueden ambos tener una conversación pacífica intentando llegar a un punto en común, en el que ambos puedan comprenderse. Desde allí entonces es más fácil perdonar los errores de la otra persona ya que entendemos mejor sus motivos de actuación y vemos que no era mal intencionado. Además, la comunicación abierta y calmada nos ayuda a que, en un futuro, si nos encontramos en un escenario parecido, el problema no vuelva a suceder. Es decir, cuando dejamos a un lado nuestros sentimientos y apostamos por el perdón, ambos salimos ganando.

El que perdona se libera de los sentimientos que le habían ofendido y además consigue mejorar la situación en la que se encuentra. El que es perdonado, consigue conocer mejor a la otra persona (en este caso a su mujer) y están ambos en sintonía y en la misma página.

Teresa puede decidir NO perdonarle.

Teresa decide dejarse llevar por el orgullo y no es capaz de aceptar las disculpas de su marido. Está resentida, se siente humillada e incapaz de perdonar. Obviamente la relación entre ellos no va a mejorar sin que haya perdón. También podría suceder que se deje pasar el tiempo y de esta manera pasar por alto el problema. Está claro que esto tampoco va a mejorar la relación entre ellos ni solucionará el problema que existe. De hecho, cuando se dejan problemas por solucionar, suelen quedarse resquicios en el interior de alguno de los dos y de alguna manera perjudica a ambos.

Caso Hipotético 2

Cristina y Tomás llevan casados 6 años y son padres de 3 niñas. Tomás lleva una mala época en su trabajo y tiene la sensación de que lo va a perder. Él preocupado, se lo comenta a su mujer para recibir consuelo de ella y quizá algún consejo. Por otro lado, su mujer piensa que su marido es un vago y no se esfuerza lo suficiente en la empresa, y que éste es el motivo por el que va a perder su trabajo.

Un día, Tomás se junta con unos amigos para tomar unas cañas y su amigo Jorge le ofrece ayuda en el tema laboral ya que se ha enterado de que no le va bien en la oficina. Tomás intrigado le pregunta cómo se ha enterado de su situación y su amigo le dice que se lo comentó su mujer, que es amiga de Cristina.

Tomas llega a casa un poco molesto y le comenta a Cristina lo ocurrido. Ya que siente que su mujer ha sacado una intimidad fuera de casa y se siente un poco traicionado por ella. Le pregunta a su mujer si ha comentado con alguien las preocupaciones que él le contó solo a ella.

Cristina sorprendida por la pregunta, no sabe cómo contestar.

La verdad es que ella había compartido esta noticia con no solo la mujer de Jorge si no con el resto de sus amigas y peor aún, criticó a su marido (Tomas) diciendo que es un vago y que no le sorprende que vaya a perder su trabajo.

Cristina decide intentar decir lo mínimo, así que responde solo diciendo que si.

Tomas agradecido porque su mujer ha sido sincera con él, a la vez se siente muy ofendido porque su mujer ha compartido algo tan íntimo.

Cristina le pide perdón por haberle hecho sentir así. Tomas está dispuesto a perdonarla, pero quiere saber si hay algo más que perdonar, y le pregunta a Cristina si hay alguien más a quien le ha dicho eso y si compartió alguna información más acerca de este tema.

En este punto Cristina tiene que tomar una decisión. Puede decirle lo mínimo y omitir algunas verdades o puede decirle toda la verdad de manera sincera y completa.

Con la primera opción pasaría lo siguiente: Cristina evitaría pasar un mal rato, evitaría que su marido se enfadara demasiado con ella, como no hay claro arrepentimiento, Cristina podría continuar hablando así a las espaldas de su marido. Y para Tomás sería más fácil perdonarla.

Con la segunda opción: Cristina pasaría un mal rato expresando toda la verdad y sus errores cometidos. Seguramente Tomas se enfadaría bastante al oír todo ello. Y para pedir perdón tendría que comprometerse a no hacer esto nunca más. Por otro lado, Tomás sabrá la verdad, pero lo mas importante es que él conocerá el corazón de su mujer y entre ambos habrá transparencia. El perdón que Tomás podría dar a su mujer, unirá mucho más a los dos que si hubieran elegido la primera opción.

Como esta es una situación hipotética, vamos a acabarla bien, diciendo que Cristina eligió la opción 2. Y que tomas al oírlo todo, aunque era difícil aceptar que su esposa le ofendió a sus espaldas, él agradeció mucho la sinceridad de su mujer y supo que podría confiar en ella.

Por el lado de Cristina, al saberse perdonada, después de haber sido totalmente sincera, ella se dio cuenta del auténtico amor que su marido tiene hacia ella y esto ayudó a los dos a seguir siendo cada vez más abiertos en un futuro.

8. BIBLIOGRAFÍA

Libros y artículos

Correa, E. (2019) "Los 4 tipos de perdón" *Avanza por más*.

Cubas Gonzales, L. N. (2019), *Taller educativo teológico basado en el perdón para disminuir los conflictos en los matrimonios del distrito de Luya-Amazonas*, Tesis de fin de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo, Chiclayo.

Diaz Aldaco, V. (2019), "Promoviendo la fe católica". *Servicio Católico Hispano*

Francisco. Vaticano II. Exhortacion Apostolica. *Amoris Laetitia*. (2016).

Guzmán, M., Santelices, M. P., & Trabucco, C. (2015), "Apego y Perdón en el Contexto de las Relaciones de Pareja". *Terapia Psicológica*, 33 (1), 35-45.

Hervada, J. (2000), *Una caro*, EUNSA, Pamplona.

Juan Pablo II, Exhort. ap. *Familiaris consortio* (22 noviembre 1981), 21: AAS 74 (1982), 106.

Pablo VI, (1964), Constitución Dogmática sobre la Iglesia. *Lumen Gentium*.

Rojas Estapé, M. (2018) *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*.

Sarmiento, A. (2003), *El secreto del amor en el matrimonio*, Cristiandad, Madrid.

Sarmiento, A. (1997), *El matrimonio cristiano*, EUNSA, Pamplona.

Otras fuentes de información

Materiales audiovisuales.

Costa, Mossen J. (s.f), La lógica del perdón, url. (visitado el 14/11/2019).

Webs.

<http://es.catholic.net/op/articulos/18616/como-actuaba-jesus-ante-el-pecado-y-los-pecadores.html#modal>

ANEXO 1

Evolución de los matrimonios y divorcios, año a año



